



Введение

Впервые книга была издана в 2006 году. Цель автора состояла в том, чтобы научить детей «наполнять ведра». С тех пор эта идея разлетелась по всему миру и помогает миллионам людей разного возраста вести счастливую и насыщенную жизнь. Здесь, в пересмотренном и дополненном издании, мы использовали выражение «черпать из ведра» вместо существительного «черпак» (в значении черпающего из ведра человека) и слово «задираешься» вместо «задира». Тем самым мы хотели показать, что негативные действия (то, что мы делаем) — временные, то есть не являются постоянными характеристиками человека (тем, кто мы есть). Кроме того, читатели узнают о том, что можно и наполнять своё ведро, и черпать из него.

Впервые я услышала о наполнении вёдер на семинаре для воспитателей детей младшей группы в 1990-е годы. Выступающая, исследователь возможностей головного мозга, рассказала, что очень полезно думать, будто каждый из нас родился на свет с невидимым ведром. Ведро является метафорой умственного и эмоционального здоровья человека. Само ведро мы не видим, но оно существует. Также исследователь говорила о том, что наполнить ведро — это в первую очередь задача родителей и других опекающих ребёнка взрослых. Вы наполняете ведро ребёнка, когда берёте его за руку, кормите, поёте и играете вместе, когда создаёте ореол внимания и любви, безопасности и заботы. Делясь любовью, вы наполняете ведра друг друга.

Но дети не только должны быть любимыми; их самих нужно учить любить окружающих. Те из них, кто проявляет доброту и любовь, ощущают себя более счастливыми. Когда ты заботаешься о других, словом и делом демонстрируя свои тёплые чувства, то наполняешь в том числе и своё ведро, а значит, чувствуешь себя лучше. Используйте время чтения для проработки этой идеи со своими детьми и наполнения их вёдер. Расскажите детям, почему они для вас важны. Помогите им представить, чьи ведра они могли бы наполнить и что им для этого нужно сказать или сделать. Расскажите им, чьи ведра вы сами наполнили сегодня. Старайтесь практиковаться с ними в этом каждый день. Вскоре дети с гордостью и радостью будут наполнять ведра сами. Больше узнать об этом вы сможете на нашем сайте www.bucketfillers101.com. Продолжайте наполнять ведра — и они никогда не будут пустыми.

Мы живём в разных уголках Земли,
но каждый из нас весь день носит с собой невидимое ведро.



Ты не видишь его, но оно есть.



У тебя и у каждого в твоей семье есть своё ведро.



Оно есть у твоих дедушки и бабушки, у друзей и соседей.



Каждый из нас носит своё невидимое ведро.

Твоё ведро нужно лишь для одного:

**чтобы хранить твои
хорошие мысли и чувства.**

